



A Medline apoia as
pacientes com cancro
da mama ao longo de
todo o ano, graças à
parceria com a Think
Pink Europe.

Reconhecer os sinais e compreender as causas do cancro da mama

Reconhecer os sinais do cancro da mama começa por compreender o que é normal para si. Embora a maioria das alterações que notadas não sejam motivo de preocupação, é importante não ignorar nada que lhe pareça fora do normal.



Não existe uma causa única para o cancro da mama e, em muitos casos, não é possível dizer exatamente por que motivo ocorre. O que sabemos é que começa quando as células da mama sofrem alterações no seu ADN, fazendo com que cresçam e se dividam de forma descontrolada. Com o tempo, estas células anormais podem formar um tumor e, se não forem tratadas, podem ser espalhadas para outras partes do corpo.

Embora o fator desencadeante exato nem sempre seja claro, as evidências analisadas pelo World Cancer Research Fund sugerem que o cancro da mama se desenvolve em resultado de uma combinação de fatores genéticos, hormonais e ambientais¹.

Fatores genéticos

Os fatores genéticos transmitidos de geração em geração, bem como os antecedentes familiares de cancro da mama, podem aumentar a probabilidade de desenvolver a doença.

Fatores hormonais

A exposição ao longo da vida a hormonas tais como os estrogénios podem influenciar o risco de cancro da mama. Fatores como a idade, a idade em que começou e terminou a menstruação, o historial de gravidezes e a terapêutica hormonal de substituição (THS) afetam a exposição às hormonas ao longo da vida e podem aumentar o risco de desenvolver cancro da mama.

Fatores ambientais e de estilo de vida

O consumo de álcool, a obesidade, a inatividade física e a exposição a radiação ionizante podem contribuir para um risco acrescido.

Para mais informações sobre o cancro da mama, incluindo os seus sintomas, causas e fatores de risco, consulte a [ficha informativa sobre o cancro da mama](#) da Organização Mundial de Saúde.

Fonte:

1. World Cancer Research Fund (WCRF). <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/cancer-types/breast-cancer/causes/>

Todos os direitos reservados. Reservamo-nos o direito de corrigir quaisquer erros que possam ter ocorrido.
© 2026 Medline. ML1798_PT 09/2026.



A Medline apoia as
pacientes com cancro
da mama ao longo de
todo o ano, graças à
parceria com a Think
Pink Europe.

Compreender os fatores de risco do cancro da mama

Embora não exista uma forma garantida de prevenir o cancro da mama, compreender os fatores que aumentam o risco pode ajudá-la a cuidar da sua saúde. Embora haja alguns fatores de risco que não podem ser alterados, há-os que estão relacionados com o estilo de vida e estes sim podem ser controlados.

Estes fatores são:



Manter um peso saudável

O aumento de peso aumenta o risco de cancro da mama após a menopausa. Um IMC de 18-25 reduz este risco. Perder 5% do peso corporal pode reduzir o risco em 25-40%. Mantenha-se saudável!



Exercício regular

O exercício reduz o risco de cancro da mama. Tente fazer 5 sessões por semana de 35-45 minutos cada. Até as caminhadas rápidas ajudam.



Conheça o seu risco

A idade, os antecedentes familiares e o estilo de vida são importantes!



Reduza o consumo de álcool

Limite o consumo de álcool para reduzir o risco de cancro da mama. Não beba mais de 14 unidades/por semana, distribuídas por 3 ou mais dias.



Faça um autoexame e tome medidas

Faça autoexames regularmente. Detete alterações. Fale com o seu médico assistente em caso de dúvida. Marque um rastreio mamário.

Fatores que não pode alterar

Estes incluem a sua idade, antecedentes familiares, genética e fatores hormonais e reprodutivos que influenciam a sua exposição aos estrogénios ao longo da vida. Embora estes fatores possam afetar o seu nível global de risco, não significam que irá desenvolver cancro da mama.

Reduzir o risco

Embora nem sempre seja possível prevenir o cancro da mama, manter um estilo de vida saudável pode ajudar a reduzir o risco. Estar atenta à saúde das suas mamas, realizar os rastreios mamários recomendados e falar com um profissional de saúde se notar alguma alteração invulgar são passos importantes.

Para mais informações sobre a prevenção do cancro, visite a página [Prevenir o cancro](#) da Organização Mundial de Saúde.

Fonte:

1. World Health Organization (WHO) https://www.who.int/activities/preventing-cancer?utm_source

Todos os direitos reservados. Reservamo-nos o direito de corrigir quaisquer erros que possam ter ocorrido.
© 2026 Medline. ML1798_PT 09/2026.



A Medline apoia as
pacientes com cancro
da mama ao longo de
todo o ano, graças à
parceria com a Think
Pink Europe.

Como fazer um autoexame mamário

Conhecer o aspeto e a sensação habituais das suas mamas pode ajudá-la a detetar alterações invulgares. Observar regularmente as suas mamas é uma forma simples de estar atenta à saúde mamária e pode ajudá-la a reconhecer alterações que devem ser avaliadas por um profissional de saúde.

Os passos seguintes irão orientá-la sobre como examinar as suas mamas.

Observação de alterações

Coloque-se em frente a um espelho e observe atentamente as suas mamas, primeiro com os braços junto ao tronco e depois com os braços levantados. Observe se existem alterações no tamanho ou na forma, bem como algo invulgar na pele ou nos mamilos.

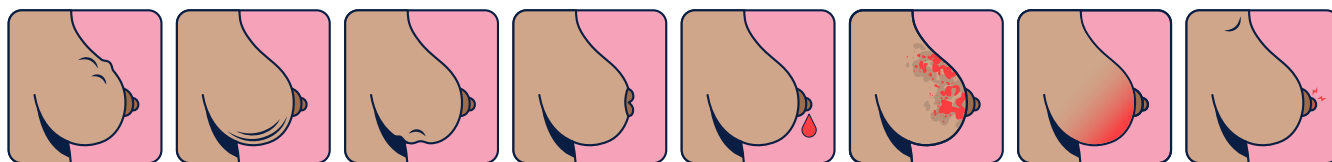
Palpe cada mama

Com as pontas dos dedos, palpe cada mama fazendo movimentos circulares. Verifique toda a área da mama, incluindo até à clavícula e por baixo de cada axila. Utilize uma pressão ligeira e, depois, mais firme, mas não pressione com força suficiente para causar desconforto.

Observe os mamilos

Palpe à volta e sobre cada mamilo, verificando se existe algo que pareça ou seja diferente do que é normal para si. Tente fazer um autoexame mamário regularmente, cerca de uma vez por mês, para se familiarizar com o seu aspeto e sensação habituais. Poderá ser mais fácil examiná-las durante o duche ou deitada. Se detetar um nódulo, um inchaço ou qualquer outra alteração que não seja normal no seu caso, consulte um profissional de saúde.

Quando é que deve ficar preocupada?



Um nódulo ou
inchaço na mama
ou na axila

Uma alteração
no tamanho
ou na forma da
mama

Uma covinha ou
retração

Um mamilo
retraído ou
invertido

Secreção pelo
mamilo

Dor ou uma
ferida que
cicatrizava mal

Uma mama
inflamada,
vermelha e
quente ao toque

Descamação e
vermelhidão do
mamilo

Quando o cancro da mama é detetado precocemente, as probabilidades de sobrevivência são muito maiores.

Para obter orientações em vídeo sobre como fazer um autoexame mamário, veja este [vídeo de instruções](#) do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido.